

# Cómo Reducir Su Riesgo de Formar Coágulos Sanguíneos o de Tromboembolia Venosa (TEV)

## ¿Qué es la tromboembolia venosa?

Los coágulos sanguíneos que se forman en las venas del cuerpo se conocen como Tromboembolia Venosa o TEV. A veces estos coágulos se forman mientras una persona está hospitalizada o reposa en cama por largo tiempo.

Los coágulos sanguíneos ocurren cuando la sangre, que es líquida, se espesa hasta volverse sólida dentro de la vena. A eso se le llama trombo. Cuando esto sucede, el flujo normal de sangre en la vena se hace más lento o se detiene. A un coágulo sanguíneo en una vena de la pierna se le llama Trombosis Venosa Profunda o TVP.

### LOS SÍNTOMAS DE UNA POSIBLE TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA INCLUYEN:

- Dolor y/o sensibilidad en una pierna
- Hinchazón de la pierna
- Calor y enrojecimiento de la piel de la pierna
- Si parte del coágulo en la pierna se desprende, éste puede viajar hasta el pulmón. A esto se le llama Embolia Pulmonar o EP (pulmonar=pulmón, embolia=coágulo que viaja).

### LOS SÍNTOMAS DE UNA POSIBLE EMBOLIA PULMONAR INCLUYEN:

- Sentirse con falta de aire
- Dolor de pecho
- Colapso repentino
- Tos con sangre

### ¿ESTOY EN RIESGO DE SUFRIR TROMBOEMBOLIA VENOSA?

A veces los coágulos sanguíneos se forman en personas sanas. Sin embargo, el riesgo de presentar una Trombosis Venosa Profunda o Embolia Pulmonar puede aumentar si usted está hospitalizado.

Los factores que aumentan sus probabilidades de formar un coágulo sanguíneo mientras está hospitalizado incluyen:

*Los coágulos sanguíneos ocurren cuando la sangre, que es líquida, se espesa hasta volverse sólida dentro de la vena.*

- No poder moverse
- Estar postrado o confinado en cama durante varios días
- Intervención quirúrgica reciente; afección médica
- Enfermedad cardíaca o pulmonar; accidente cerebrovascular
- Trauma importante
- Infección o cáncer
- Trombosis Venosa Profunda o Embolia Pulmonar previa

Otros factores que pueden aumentar su riesgo de formar un coágulo sanguíneo incluyen:

- Tener sobrepeso
- Tratamiento hormonal
- Fumar cigarrillos
- Ser mayor de 40 años
- Deshidratación

### ¿POR QUÉ SON PELIGROSOS LOS COÁGULOS SANGUÍNEOS?

La Trombosis Venosa Profunda que bloquea el flujo de sangre en una vena puede causar hinchazón y dolor en la pierna. Esto puede producir daño en el tejido de la pierna. También pueden ocurrir síntomas a largo plazo como consecuencia de este daño y a estos se les llama síndrome posttrombótico.

Los coágulos sanguíneos que viajan hasta el pulmón pueden cortar el suministro de sangre a una arteria en el corazón o en los pulmones. Eso es muy peligroso y ocasionalmente causa la muerte.

## ¿CÓMO PUEDO REDUCIR MI RIESGO DE SUFRIR TROMBOEMBOLIA VENOSA?

- Muévase tanto como pueda y tan pronto como pueda
- Ejercite las piernas en la cama
- Beba abundante líquido
- No fume cigarrillos
- Use medias de compresión (si se las recetan)
- Tome su medicamento para prevenir la formación de coágulos sanguíneos tal como lo indique su médico

## CÓMO REDUCIR SU RIESGO DE SUFRIR TROMBOEMBOLIA VENOSA MIENTRAS ESTÁ HOSPITALIZADO

En los hospitales, hay dos formas de reducir su riesgo de formar coágulos sanguíneos: uso de anticoagulantes y de dispositivos mecánicos.

### ANTICOAGULANTES

En términos médicos, a la formación de coágulos se le llama coagulación. A los medicamentos usados para prevenir la formación de coágulos se les llama anticoagulantes. El uso de anticoagulantes es la forma más eficaz de prevenir la Tromboembolia Venosa.

Usted conoce estos medicamentos como "diluyentes de la sangre". Pero ellos en realidad no diluyen la sangre; sino que actúan haciendo más lenta la capacidad del cuerpo para formar un coágulo. Los anticoagulantes pueden causar que tenga moretones y sangrados con más facilidad.

Por lo general los anticoagulantes se administran mediante una inyección en la parte grasa de su abdomen una o dos veces al día. Generalmente, se usan hasta que se le da de alta del hospital. Es posible que se le indique continuar administrándose inyecciones de anticoagulantes en la casa.

### DISPOSITIVOS MECÁNICOS

#### MEDIAS DE COMPRESIÓN GRADUADA

Estas son medias ajustadas que comprimen la parte inferior de sus piernas. Ayudan a mantener el flujo sanguíneo a través de las venas en sus piernas. Se medirán sus piernas para ajustar apropiadamente las medias. Úselas todo el tiempo, excepto cuando se lave o tome duchas, hasta que vuelva a su nivel normal de actividad diaria. Informe a su médico o enfermera si su piel cambia de color o si le apa-

recen ampollas o tiene dolor debido al uso de las medias. Asegúrese de que las medias no se bajen hasta la parte posterior de la rodilla.

### DISPOSITIVOS DE COMPRESIÓN SECUENCIAL (DCS)

Estas son fundas inflables que se colocan en sus piernas. Ellas comprimen sus piernas intermitentemente durante el día. Retírelas antes de levantarse de la cama porque puede tropezar y caerse. Asegúrese de pedir que le vuelvan a poner las fundas.

### SÍRVASE NOTAR:

- ¿Cuánto tiempo deberé usar el medicamento anticoagulante?
- ¿Qué deberé hacer si no me lo puedo inyectar?
- Si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos usados para prevenir la formación de coágulos, pregunte a su médico, enfermera o farmacéutico.
- Si se le han proporcionado medias de compresión graduada, deberá usarlas hasta que vuelva a su nivel usual de actividad.
- Si presenta algún síntoma de posible Trombosis Venosa Profunda o Embolia Pulmonar en la casa en los días y semanas después de la hospitalización, obtenga inmediatamente atención médica, ya sea de su médico o del departamento de emergencia del hospital más cercano.

*Reproducido con la autorización de Hotel-Dieu Grace Hospital, Copyright 2011 (Derechos de autor 2011).*